VISIT…

Серия
«Умное поколение. Первые шаги» —

это качественные, научно достоверные, но при этом доступно изложенные методические и дидактические материалы, уникальные игры и упражнения, призванные помочь родителям в воспитании ребенка первого года жизни, раскрытии его личного потенциала, зрительного и слухового восприятия, двигательной активности, речи и эмоций.
В основе пособий лежит авторская инновационная программа, разработанная коллективом детского центра «Образ» под научным руководством А.И. Савенкова – доктора психологических наук, ведущего российского специалиста в области развития способностей и детской одаренности.

Книги серии
«Движение», «Эмоции», «Слух», «Зрение» и «Речь» –

залог успешного взросления вашего малыша!

ОЛМА
МЕДИАГРУПП

А. В. Цицулина, Л. Г. Капкова, Р. А. Беседа

Умное поколение. Первые шаги

Развиваем способности ребенка от рождения до года

Движение

ОЛМА-ПРЕСС
МОСКВА
2006

ББК 7411
УДК 373+159.9-053.2
Ц 75

Художник *Наталия Козик*

Цицулина А.В., Капкова Л.Г., Беседа Р.А.
Ц 75 Развиваем способности ребенка. Движение. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. — 32 с.: ил. — (Умное поколение. Первые шаги).
ISBN 5-224-05213-0

Данное методическое пособие адресовано родителям, имеющим маленьких детей, а также специалистам, занимающимся проблемами развития детей раннего дошкольного возраста. Книга поможет родителям и педагогам правильно спланировать работу по развитию зрительного восприятия в соответствии с сензитивными (благоприятными для развития) периодами возраста.

Пособие основано на опыте практической работы по обучению детей раннего возраста в Центре обучения и гармоничного развития «Образ». В Центре создана и апробирована комплексная программа «Вверх по лестнице чудес», первая часть которой представлена в этой книге.

ISBN 5-224-05213-0

© Цицулина А.В., Капкова Л.Г., Беседа Р.А., 2005
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС», 2005

Дорогие родители!

Знаете ли вы, что 50% способностей человека к обучению развиваются в первые 3 года жизни? Еще 30% развиваются от 3 до 8 лет. Все остальное, чему человек научится в жизни, будет основано на этом фундаменте.

Новые способы обучения сокращают сроки освоения целых областей знания. Одновременно сдвигается и возрастная граница обучения. То, что раньше считалось уделом вундеркиндов, например, чтение и счет в 3—4 года, становится нормой. Но возникает вопрос: в первые годы жизни ребенок не посещает образовательные учреждения. И это правильно, малышу лучше быть дома, с мамой. Что же получается, мы упускаем самые лучшие, самые благодатные для развития способностей годы?

Одно из решений этой проблемы найдено в Центре образования и гармоничного развития «Образ». Мамы играют с малышами, развивая их способности, под руководством опытных специалистов: педагогов, психологов, физиологов, игротехников.

Вот принципы, которые специалисты нашего центра рекомендуют применять в обучающем общении родителей и малышей.

Основные принципы мудрого родителя

- Ребенок — уникальная личность с самого рождения. Он для меня собеседник, а не просто существо, которое нужно кормить и пеленать.
- Природа одарила ребенка многими талантами. Но природа мудра — то, что не используется, со временем пропадает. Если я не поддержу его врожденные способности, они не разовьются в полную силу. Поэтому моя задача — увидеть их и помочь развить малышу все самое лучшее, что в нем есть.
- Я воспитываю позитивное отношение малыша к окружающему миру собственным примером. Общаясь с ним, я обязательно учитываю его главные потребности: потребность в безопасности и доверии к людям; потребность в новых впечатлениях, стремление к познанию, потребность в общении с людьми, стремление любить и быть любимым.
- Я с самых первых дней буду поддерживать активную познавательную позицию у ребенка — позицию исследователя. Это очень важно для его дальнейшей жизни. Я хочу научить малыша самостоятельно добывать информацию, принимать решения и действовать.
- Я пытаюсь увидеть мир глазами ребенка. Я не занимаю позицию всезнающего учителя, а нахожусь со своим ребенком во взаимообучающем диалоге: мы учимся, действуя вместе.
- Малыш испытывает удовольствие от самого процесса познания. Я стремлюсь сделать занятия увлекательными и всегда ориентируюсь на ребенка, по его настроению определяя, на какой стадии решения проблемы он находится.
- Ребенок учится не на словах, а на опыте своих ощущений. Моя задача — обеспечить малыша новыми ощущениями, создать такую развивающую среду, в которой он получит много новых впечатлений и возможностей.

Работая с малышами, мы не говорим о раннем развитии, а говорим о развитии своевременном, всестороннем, гармоничном и естественном, в основе которого лежит здоровьесберегающая технология обучения! И самое главное, не ставим перед собой задачу вырастить гения, а только выявляем и развиваем задатки, которые станут опорой для ребенка в будущем.

Для реализации этих принципов в Центре «Образ» разработана программа «Вверх по лестнице чудес». В программе используются различные методики и педагогические технологии, оригинальные авторские дидактические и музыкальные игры. Девиз наших занятий: «Вижу, слышу, чувствую, могу!»

Заниматься со своим малышом по программе «Вверх по лестнице чудес» вы сможете с помощью замечательных книг серии «Умное поколение. Первые шаги». Первые книги серии посвящены развитию зрения, слуха, эмоций, речи и двигательной активности малыша.

В КАЖДОЙ КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- Вступительную статью об особенностях развития вашего ребенка.
- Дневник наблюдений для родителя, с помощью которого вы сможете следить за успехами малыша и убедиться, что все идет хорошо.
- Описания игр и упражнений, позволяющих раскрыть возможности ребенка.
- Демонстрационные материалы для занятий. Полезные советы и сведения по теме.

Вот несколько основных правил, которые следует соблюдать при занятиях с малышом:

- Занимайтесь систематично. Используйте каждый день для того, чтобы развиваться. Продолжайте выполнять освоенные ранее упражнения и добавляйте каждый раз новое.
- Всегда называйте и объясняйте малышу свои действия и все происходящие вокруг события.
- Выбирайте время, когда малыш полностью проснулся, но еще не занят чем-то определенным. Так же важно при занятиях хорошее настроение мамы.
- Маленькие дети не бывают «ленивыми». Если ребенок не хочет заниматься, значит неудачно выбраны время или форма занятий. Внимательно следите за сигналами, показывающими, насколько вашему малышу нравится заниматься, это можно понять по его мимике, движениям и звукам. Цель не в том, чтобы переполнять и ошеломлять ребенка, а в том, чтобы обеспечивать получение многообразного опыта: зрительного и слухового, движения, вкуса, запаха, прикосновения.
- Ведите дневник наблюдений за развитием ребенка. Это позволит вам порадоваться успехам и вовремя выявить намечающиеся проблемы.
- При занятиях используйте только позитивные формулировки (без частицы НЕ), четко задающие цель, которой должен достичь ребенок. Взрослые несут ответственность за формирование позитивного мышления у детей!
- Не сравнивайте своего ребенка с другими, хвалите его за достижения и успехи, радуйтесь его победам.
- Занятия по программе «Вверх по лестнице чудес» — это, прежде всего, своеобразная школа эмоций, где радость совместных переживаний и открытий малыша и родителей определяет единение чувства и разума.

Малыш учится двигаться

Даже только что родившийся человечек неутомимо проделывает массу различных движений. Прямо как в известной песенки: «А у меня внутри есть вечный двигатель, вечный прыгатель, вечный бегатель». Вряд ли кому из взрослых удастся повторить за младенцем все его движения в том же темпе. Такую тренировку не каждый мастер спорта сможет выдержать! Все движения, даже требующие немалых усилий, ребенок обычно выполняет радостно и весело. Дети имеют врожденную потребность в разнообразных, сложных, интенсивных движениях. Потому что движение — это жизнь, и двигательная активность — основное условие для гармоничного развития малыша. Оно способствует становлению здоровой психики, развитию умственной активности, умению действовать рядом и вместе с другими.

Полное удовлетворение потребности в движении особенно важно в самом раннем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Первые представления о мире приходят к ребенку именно через движение его глаз, языка, рук, ног, всего тела. Каждое новое движение несет ребенку массу новостей: он чувствует свое тело, движения мышц, прикосновения. Очень рано в процесс информирования мозга о результатах движения включается зрение, а потом и слух. Если же малыш подолгу сидит, скучая, значит, нарушена гармония нормального развития, и важно вовремя найти причину и исправить положение.

Двигательное развитие младенца происходит в определенной последовательности. Сначала развиваются мышцы спины и шеи — малыш учится «держать головку», а потом и вертеть головой по сторонам. Затем развивается мускулатура рук и ног, причем мышцы рук крепнут раньше, чем мышцы ног — малыш учится хватать и удерживать. После этого развивается координация движений: нужно научиться совершать именно то движение, которое хочется, управлять своим телом. И, наконец, развивается уровень действий, включающий в себя целую цепочку простых движений: протянуть руку, схватить, притянуть к себе, засунуть в рот и т. д.

Двигательное развитие младенца происходит согласно следующим закономерностям:

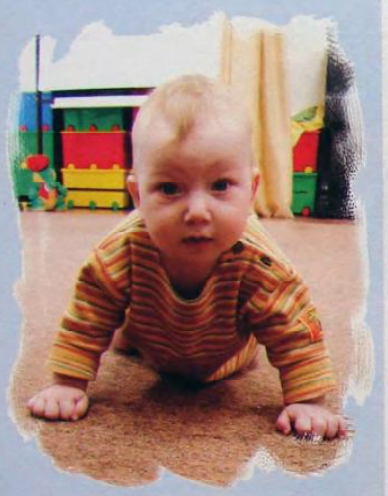
1. Оно направлено от внутреннего движения к внешнему (увидел — захотел — дотронулся).

2. От головы к ногам.

3. От парных, симметричных движений (сразу двумя ногами, руками) к ассиметричным.

Возможность всегда свободно двигаться помогает ребенку с первых минут жизни быть активным, учиться любить наш мир и целенаправленно действовать в нем. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Хорошо, что сегодня уже многие родители знают и понимают, что нельзя туго пеленать малыша, потому что это затрудняет его движения. Нельзя надолго оставлять младенца в кроватке или коляске, надевать узкую одежду и чрезмерно кутать, ведь голенький ребенок гораздо более подвижен, чем одетый. Кроме того, у него происходит естественная терморегуляция тела и подстройка к температурным условиям помещения. Таким образом, не прилагая лишних усилий, вы закаливаете ребенка с самого рождения.

Малыш рождается с определенными, заложенными природой умениями — автоматическими реакциями, кото-



рые называют условными рефлексами. Благодаря этим рефлексам, только что родившись, маленький человек уже умеет поворачивать голову к груди своей матери, сосать и глотать молоко. Он умеет хвататься пальчиками за предметы, которые его окружают, выпрямляться и перебирать ногами. Некоторые из рефлексов исчезнут через несколько месяцев, а некоторые можно использовать как базу для образования определенных умений и навыков, приложив при этом не так уж много труда. Все, что для этого нужно, — просто играть с малышом.

В первый год жизни ребенка во многом закладывается его отношение к миру и способы его поведения в дальнейшей жизни. Дом становится для ребенка первым социальным пространством, где отношения членов семьи друг с другом являются маленькой моделью человеческих взаимоотношений. Бытовые, домашние ситуации становятся эталоном, по которому он впоследствии будет все оценивать. Дом для малыша — это центр его бытия, его маленькая Вселенная. И он, ребенок, занимает в ней определенное место.

У него обязательно должно быть в доме свое собственное жизненное пространство, поле активных действий, где можно установить свои порядки. Если все взрослые в доме относятся к ребенку как к хрупкой хрустальной вазе, боясь лишний раз прикоснуться к нему, не то, что выполнить какое либо двигательное упражнение, то ему будет казаться, что он таков и есть. И наоборот, уверенные, решительные действия взрослого (поднять за одну руку, зажать под мышкой, перевернуть вверх ногами и т. д.) позволит ему ощущать себя сильным, выносливым, умеющим приспосабливаться к любым условиям и ситуациям. Чувство хрупкости, слабости и уязвимости, не только неприятно ребенку, оно мешает его дальнейшему развитию и создает проблемы в старшем возрасте.

Поэтому так важно, чтобы первый свой двигательный опыт ребенок получил, находясь в основном на руках (груди, за спиной, на бедре и т. д.) у мамы или папы, а не лежа постоянно в кроватке. Движение и деятельность взрослого дают представление младенцу об активной жизни. Постепенно он усваивает, что движение — это одно из свойств мира, которое будет всегда ассоциироваться с прекрасным чувством собственного существования.

В это время в жизни младенца немалую роль играет укачивание, то есть искусственное ритмическое раздражение вестибулярного аппарата. Этим взрослые широко пользуются, чтобы успокоить ребенка и помочь ему уснуть. Но укачивать нужно обязательно на руках, а не в коляске или кроватке, потому что это лишь суррогат так необходимого ребенку движения. Оно убогое и однообразное по сравнению с тем, которое испытывает ребенок на руках взрослого. Ученые доказали, что регулярное укачивание малыша на руках может значительно способствовать росту головного мозга.

«Ручной период» длится обычно до того момента, как малыш начинает самостоятельно ползать. Если он сполна получил весь опыт на руках у мамы и папы, то он уверен в себе и привык к благополучию. У такого ребенка практически нет поводов для слез и тем более истерик. Он готов получать новый опыт. И он начинает ползать, часто возвращаясь проверить, на месте ли родители. Убедившись, что все в порядке, он все дальше и дальше уползает от них и все реже возвращается. Ползанье сменяется бегом на четвереньках, а затем ходьбой. Если необходимость постоянного контакта с родителем была к этому времени удовлетворена полностью, то потребность быть на руках быстро отпадает. К маме и папе малыш обращается за поддержкой только в экстремальных ситуациях: ударился, испугался — которые случаются с ним все реже. Начинается настоящая самостоятельная жизнь, то есть владение своим телом и пространством. Свобода передвижения дарит новые возможности и впечатления, а это, в свою очередь, поощряет ребенка стремиться к еще большей самостоятельности, еще меньшей зависимости от опеки взрослых.

В это время очень важным является вопрос безопасности малыша. И вот парадокс: полностью сделать безопасным окружающее малыша пространство не только невозможно, но и... опасно для ребенка! Если ребенок лишен даже малейшей возможности столкнуться с реальными свойствами предметов, его окружающих, и узнать на опыте, что углы острые, а чайник горячий, он не научится быть осторожным. Если родители защищают ребенка со всех сторон всяческими предохраняющими приспособлениями, то меньше всего ожидают от него способности самому позаботиться о себе. Они берут на себя его «обязанности» быть осторожным и следить, чтобы не попасть в беду. А, как мы знаем, что не используется, то не развивается. Природа устраняет в малыше ровно столько механизмов самосохранения, сколько взяли на себя другие. В результате ребенок оказывается беззащитным, уязвимым, неприспособленным к жизни.

Что же нужно делать, чтобы сохранить инстинкт самосохранения у ребенка? Один из основных импульсов, заложенных природой в ребенке, — поступать именно так, как от него ожидают, находящиеся рядом люди. Если ребенку с самого раннего детства предоставить возможность выбора во всем (когда есть, когда спать, играть или нет и т. д.), то его способность рассуждать разовьется необыкновенно хорошо, будь то принятие решений или общение со старшими. Уверенность ребенка в своих силах напрямую зависит от возложенной на него ответственности. А осторожность всегда соответствует уровню ответственности. Ошибки любого малыша могут быть сведены к минимуму. Если взрослые ожидают, что он может сам о себе позаботиться, то так оно и будет. Даже кроха, еще не умеющий ходить, уже может почти не нуждаться в помощи родителей. Он избегает опасности и даже не осознает, что может быть иначе. И даже, если малыш ударится один раз, он сразу понимает, что это больно и постарается всячески таких ударов избегать.

Конечно, родительское сердце не перестает волноваться ни на минуту. И чтобы вам было спокойнее за своего карапуза, нужно сделать так, чтобы окружающее пространство в любое время и в любом месте стало безопасным для него. Для этого просто надо научить малыша выполнять много

разнообразных движений легко, свободно, ритмично и согласованно, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие и полагаться только на свои силы. Ребенок должен научиться точно оценивать свои силы при любых обстоятельствах.

Мы предлагаем родителям воспользоваться методом игрового моделирования, который позволяет проиграть реальную жизненную ситуацию, а затем перенести полученный опыт в повседневную жизнь. Родитель, активно участвующий в такой игре, становится для ребенка помощником и примером.

В основу многих игр положена имитация — это один из важных способов, с помощью которых учатся дети. Малыши копируют поведение, которое они видят вокруг себя, запоминают жесты, ритм движений, а в дальнейшем имитируют их. Эти кажущиеся простыми на первый взгляд игровые ситуации вовлекают в процесс одновременно все системы жизнедеятельности малыша: физическую, интеллектуальную, коммуникативную, творческую. В предложенных нами играх задействована процедурная память (как делать) и семантическая память (запоминание слов), включены элементы умственной и сенсорной (развивающей ощущения) гимнастики. В ходе игры происходит координация зрения, движения и прикосновения. Попытки ребенка повторить отдельные слова (слоги) или движения во время игры демонстрируют его интерес, целенаправленность и глубину восприятия.

В играх дети усваивают новые движения, уточняют способы выполнения уже знакомых действий, учатся применять их в новой для себя обстановке. Малыши учатся держать равновесие статическое и динамическое, ползать, лазать, катать и бросать мяч, ходить, бегать и прыгать.

Занятия и игры с ребенком имеют конечной целью развитие его независимости. Любопытство малыша и его собственное желание определяют, чему и в каком объеме он может научиться безо всякого ущерба своему целостному развитию. Игры с движением дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения.

Советы маме и папе

Позаботьтесь о первом транспорте для малыша. Ребенок может перемещаться не только в коляске, но и в специальном платке или сумке — «кенгуру», что значительно лучше для него! Сделайте из плотной широкой резинки (5–7 см) специальные стремена и закрепите их снизу «кенгуру» так, чтобы малыш упирался в них ногами, тогда он будет не

просто безучастно висеть, а постоянно тренировать свои ножки. Для малыша, который уже умеет сидеть, лучший способ передвижения — это специальная переноска за спиной.

Такой «транспорт» позволит родителям вести активный образ жизни: ездить в транспорте, ходить по магазинам, в гости, походы и т. д.

Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам. Помогать ребенку больше или меньше, чем ему нужно, — значит мешать его личному достижению цели. Помощи должно быть в меру и ко времени. Поэтому, если малыш пытается самостоятельно встать, пойти или что-нибудь сделать еще, не бросайтесь сразу же помогать ему, и не страхуйте его, если он сам об этом вас не просит. Даже если ребенок упал с высоты, на которую забрался самостоятельно, не беспокойтесь, это не принесет ему никакого вреда. Напротив, в следующий раз он будет избегать этого до тех пор, пока не почувствует в себе силы для нового восхождения.

В ходе любых игровых занятий с малышом часто меняйте место действия, не задерживаясь на одном месте более 3–5 минут. Давайте малышу возможность свободно передвигаться по своему желанию во время занятия. Не принуждайте его сидеть спокойно на одном месте и смотреть в нужном направлении. Успевайте сами подстроиться под ребенка, а не ребенка подстраивать под комфортные для вас условия.

Освойте несколько простых приемов массажа. Положите малыша животиком к себе на колени, и аккуратно приступайте к делу: поглаживайте, разминайте нежно пальцами растирайте и вибрируйте ладонями.

Держать всегда малыша горизонтально на руках — далеко не самый лучший и полезный вариант. Существует немало других способов и поз для ношения ребенка:

- малыш на правом бедре, правая рука взрослого поддерживает его под ножки. Ребенок как бы сидит на корточках, спина свободно провисает, нет нагрузки на позвоночник, а голова придерживается плечом взрослого (аналогично с левой стороны), левой рукой удерживаются ручки ребенка;
- малыш прижимается лицом к груди взрослого, который одной рукой поддерживает его спинку и голову, другой держит его под ножки;
- малыш прижат спиной к груди взрослого, который одной рукой поддерживает его под грудь, другой под ножки;
- малыш прижат грудью к плечу взрослого; одной рукой поддерживается его спина, другой — ноги под коленями.

- Захват для рук «Замок» с указательным пальцем, с мизинцем.

- Захват для ног «Замок».

Не бойтесь поднять ребенка с пола или с кроватки необычным способом: за две руки или даже за ногу.

Он будет в восторге!

Не обольщайтесь, что традиционные ходунки освободят вас от занятий с малышом и позволят лишний раз спокойно полежать на диване. Их лучше не использовать совсем или использовать в очень ограниченном количестве, потому что они не дают малышу реального ощущения движения, сделанного им самим. Так как многим малышам нравится прыгать практически не переставая, то лучше сделать прыгунки, в которых ребенок производит движение самостоятельно. Такие прыгунки выглядят как специальный прыгательный комбинезон, к плечам которого прикреплены резинки. Советуем подвесить такие прыгунки не только в комнате, но и в ванной. Наберите в ванную воду так, чтобы ребенок мог стоять в ней по грудь. Оденьте малыша в прыгунки, надежно закрепленные под потолком и осторожно отпустите в воду. Так как сила тяжести в воде намного меньше, чем на суше, то даже трехмесячному малышу легко и просто в ней прыгать, практически не уставая. Главное, ни на минуту не оставлять его одного!

Считается, что манеж призван оградить малыша от опасностей (на самом деле, он скорее ограждает от активности малыша ценные вещи и нервы родителей). Рекомендуем поступить наоборот: малыша отпустить на волю и предоставить ему полный простор для движения, а в манеж поставить и сложить все вещи, которые дороги вам и могут сломаться или разбиться при неловком обращении с ними.

В последнее время одним из атрибутов для передвижения современного малыша стали так называемые вожки (что-то типа шлейки и поводка для собак). Этот предмет, возможно, и удобен для взрослого, которому лень лишний раз наклониться к малышу, чтобы поддержать его. Но он весьма неэтичен по отношению к самому ребенку (очень напоминает прогулку домашних питомцев на поводке) и психологически вреден для него, потому что вожки создают у ребенка иллюзию самостоятельности и устойчивости на ногах. При этом он не может реально оценить свою способность ходить, а следовательно, и нести ответственность за себя.

Встаньте на четвереньки и проползите по дому маршрут, какой обычно выбирает малыш. Посмотрите внимательно, что встречается ему на пути и находится на уровне глаз. Уберите подальше и повыше все то, что, по вашему мнению, малыш не должен трогать.

Если у вас есть знакомые малыши примерно такого же возраста, приглашайте их к себе в гости, сами как можно чаще бывайте у них или посещайте школы раннего развития. Вашему крохе так же необходимо общение со сверстниками, как и взрослым людям. Кроме того, если другие дети уже что-то умеют делать, то и ваш ребенок быстро научится этому у них.

Вовлеките в процесс развития двигательной активности всех членов семьи. Тогда у взрослых будет оставаться время на отдых, а малыш будет в постоянном активном движении.

Во время занятий физической активностью малыш должен быть обнаженным. Проводить занятия в хорошо проветренной комнате при температуре не более 20 — 22°С.

Чередуйте движения рук, ног и туловища. Повторять движения следует в зависимости от состояния ребенка. Ведите учет индивидуальных особенностей развития своего малыша.

Занимаясь с ребенком, разговаривайте с ним, хвалите. Движения сопровождайте веселыми командами, комментариями, советами.

Это важно знать

Влияние физической деятельности на мыслительные способности ребенка

При благоприятных условиях общения младенец активен, жизнерадостен, в меру требователен и очень любознателен.

У каждого малыша свой индивидуальный темп развития, темп освоения тех или иных навыков.

Важны не сроки, а очередность появления навыка, так как на одном умении обычно базируется другое более сложное.

Но при дефиците движения психическое развитие младенца может отклоняться от нормы: у него тормозится развитие познавательной активности, надолго задерживается появление речи.

Помните: ползая, прыгая, бегая, ваш малыш не просто двигается — он развивает память, интеллект, речь и все остальные способности заложенные в нем природой.

Деятельность	Результаты
Рефлекторное хватание, ползанье, ходьба Протягивание руки, касание предметов Движения рук и ног Отталкивание предметов от себя, подтягивание предметов к себе	Отлаживается координация «рука — глаз». Развиваются пространственные двигательные навыки, которые позже пригодятся при письме.
Кружение Удерживание равновесия Катание Кувырки Раскачивание Танцы	Развивается чувство равновесия, без которого невозможны езда на велосипеде, на коньках. Совершенствуется координация движений, необходимая в том числе и для письма.
Поглаживание Обнимание Совместные игры	Формируются чувство безопасности, привязанность, доверие к людям. Развивается способность к сотрудничеству, к эмпатии.
Повторяющиеся игры, движения, приговоры	Развиваются память, логика, музыкальные способности. Расширяется словарный запас, развивается речь.

Понаблюдайте за своим малышом
и запишите его успехи в графу справа.

Что обычно умеет ребенок	Наши успехи

0 – 10 дней

- Лежит, свернувшись как в утробе мамы.
- Напрягает мускулы.
- Неконтролируемые симметричные движения ножек, ручек, тела.
- Поворачивает голову, если прикоснуться к его щеке.
- Цепляется за предмет, коснувшийся его руки.
- Поднимает голову на 3-5 секунд из положения «лежа на животе».

10 – 20 дней

- В положении лежа на животе некоторое время держит голову поднятой, стараясь оглядеться вокруг.
- Сам легко принимает положение, удобное для сосания.
- Делает движения «убегания» при неприятном прикосновении, например при чистке носа ватной палочкой.

1-1,5 месяца

- В вертикальном положении на руках у взрослого поднимает голову на несколько секунд.
- Лежа на животе, пытается поднять и удержать голову 10–15 секунд.

2 – 2,5 месяца

- Держит голову в положении сидя в течение 1,5 минуты.
- Конечности расслаблены, полностью вытягиваются в стороны.
- Поднимает голову на 45º и держит.
- Протягивает руки к подвешенным над ним предметам.
- Удерживает вложенную в руку игрушку до 15 секунд.

3 месяца

- Уверенно держит голову, поворачивает ее в разные стороны.
- Поочередно сгибает и разгибает ноги, часто держит их поднятыми.
- Пытается старательно и настойчиво оттолкнуться от опоры.
- Пытается руками дотронуться до предмета.
- Удерживает вложенный в руку предмет до 10 секунд.
- Протягивает к подвешенным игрушкам руки и дотрагивается до них, пытается схватить.

4 месяца

- Удерживается в положении сидя несколько секунд.
- Делает с удовольствием упражнение «велосипед».
- Недолго может опираться на ноги в вертикальном положении.
- Оглядывание назад, сидя на руках взрослого.
- Поворачивается со спины на бок и на живот.
- Удерживание головы приподнятой в положении на животе до 30 секунд.

Что обычно умеет ребенок	Наши успехи

5 месяцев

- Переворачивается со спины на живот и наоборот.
- Стоит с поддержкой.
- Крепко удерживает игрушку, вложенную в руку.
- Не отрывая живота от поверхности, подтягивается к предмету.
- Повторяет одни и те же размахивания руками.

6 месяцев

- Ползком двигается вперед.
- Сидит, опираясь на пол или подушку в детском креслице.
- Раскачивается, лежа на животе («самолетик»).
- Проявляет интерес к неваляшке, стремится привести в движение.
- Захватывает предмет, к которому прикасается.
- Лежит на животе с опорой только на ладони, может опираться только на одну руку.

7 месяцев

- Подтягивается к предмету, ползет, пытается встать на четвереньки, опора на руки и колени.
- Возникают повторные движения: похлопывает рукой, постукивает ногой, начинает раскачиваться стоя на четвереньках.
- Хорошо сидит без посторонней помощи, пользуется руками для равновесия и чтобы не упасть.
- Хватает одной рукой намеченную вещь.
- Перекладывает предмет из одной руки в другую.
- Удерживает игрушку в руках, если ее пытаются отнять.

8 месяцев

- Идет вдоль мебели, держась за нее.
- Ползает на руках и коленях (может проползти не менее 0,5 метра).
- Хватает движущиеся игрушки.
- При поддержке под мышки совершает отчетливые переступающие движения.

9 месяцев

- Сидит прямо на маленьком стуле.
- Ритмично подпрыгивает в своей кроватке, как бы танцуя.
- Пытается достать предмет, лежащий вне кровати.
- Владеет жестами (машет рукой при прощании, показывает пальцем на интересующий его объект, показывает, как он хлопает в ладоши и т. д.).

10 месяцев

- Недолго стоит один без поддержки.
- Удивительно проворно ползает.
- Переходит от ползанья к сидению.
- Поднимается и спускается с невысокой лестницы (на четвереньках).
- Может манипулировать двумя предметами одновременно.
- Умеет самостоятельно вставать без опоры.
- Умеет или пытается самостоятельно ходить.
- Протягивает взрослому игрушки, тянет его за одежду.
- Повторяет действия взрослого.

11 – 12 месяцев

- Начинает самостоятельно ходить с каким-либо предметом в руках.
- Знает предназначение некоторых частей тела и умеет их показывать у себя.
- Старается слезть с высокого стула.

Игры и упражнения

4–10 дней жизни

1. Прикоснитесь к щеке малыша, осторожно погладьте ее, побуждая ребенка повернуть голову. Повторите упражнение 5–6 раз в течение дня.

2. Возьмите малыша на руки и качайте его вперед-назад, что-нибудь негромко напевая, например: «Баю-баюшки баю, я тебя, малыш, люблю».

3. Нежно подуйте на ладони ребенка, приговаривая на распев: «Вот твои ладошки». Подуйте на другие части тела, называя их. Это помогает малышу осознавать наличие у себя различных частей тела.

4. Раскройте ладонь ребенка и вложите в нее свой указательный палец, ребенок мгновенно сожмет ладонь в кулачок. Повторяйте до 10 раз в течение дня.

5. Согните ручки малыша в локтях по бокам и положите малыша на живот на твердую ровную поверхность так, что бы ничто не мешало ему приподнять голову на несколько секунд. Сохраняйте такое положение 2–3 минуты, постепенно доводя до 5 минут.

6. Положите малыша на колени лицом к себе и сделайте ему массаж рук. Придерживая своей рукой ладонь малыша, начинайте поглаживать руку от кисти к плечу. Повторите 3–4 раза. Затем положите свои руки поперек руки ребенка у основания кисти. Выполните упражнение «крапива», слегка скручивая кожу малыша в разные стороны так, как будто выжимаете белье.

7. Повторите предыдущее упражнение, поочередно массируя ножки ребенка от стопы к бедру по задней и передней поверхности ноги.

8. Уложите малыша к себе на колени животом вниз и сделайте массаж спины. Поглаживайте ладонями обеих рук спину от шеи к ягодицам, затем тыльной стороной рук обратно — к голове. Повторите 6–8 раз.

9. Уложите малыша к себе на колени на спину и сделайте массаж грудки и животика. Поглаживайте и одновременно разводите ладони обеих рук от центра груди к бокам, затем вновь сводите их вместе в области живота, как бы рисуя ладонями сердечко на туловище ребенка. Повторите 6–8 раз.

10. Ежедневно делайте массаж стоп. Для этого положите малыша лицом к себе. Возьмите одну стопу. Сделайте мягкие вращения в разные стороны. Поочередно слегка надавливая, потрите каждый пальчик, начиная от большого к мизинцу. После этого проведите с небольшим нажимом большим пальцем своей руки между пальцами и подошвой от мизинца в сторону основания большого пальца. Далее круговыми движениями с легким нажимом подушечкой своего большого пальца поглаживайте подошву стопы по внешнему краю к пятке и от пятки к среднему пальцу.

20 дней жизни

1. Крепко прижимайте малыша к себе и гуляйте с ним по комнате. Начинайте ходить, затем останавливайтесь, затем снова ходите. Повторяйте это несколько раз в день.

2. Уложите малыша на спинку и выполните перекрестные движения, сначала правой рукой и левой ногой сводя и разводя их на встречу друг другу несколько раз. Выполните 5–7 движений, затем поменяйте руку и ногу. Это упражнение является стимулирующей гимнастикой для левого и правого полушария головного мозга, подготовкой к ползанью, хождению и бегу.

3. Используя захват «Замок» поднимите малыша на вытянутых руках и аккуратно покачайте его, как маятник, из стороны в сторону, вперед-назад. Затем слегка ослабьте одну руку и дайте ему несколько мгновений держать свой вес только на одной руке. Затем повторите это для другой руки. Со временем руки у ребенка окрепнут, особенно плечевые суставы и он сможет висеть подолгу, не уставая. Повторяйте упражнение 4–6 раз в течение дня. Это упражнение помогает сделать сильными и ловкими ручки ребенка.

4. Повторите предыдущее упражнение, держа ребенка за ноги. Удерживая малыша за голени, переверните его вниз головой. Раскачивайте вправо-влево, вперед-назад. При этом укрепляются мышцы ног и туловища.

5. Вложите свои указательные пальцы в ладони малыша и, резко приподнимите его над мягкой поверхностью так, чтобы включился рефлекс захвата, и ребенок повис на них. Сколько он будет висеть на ваших пальцах — он решает сам. Этим упражнением нельзя перегрузить ребенка — он просто отпустит свою железную хватку, когда устанет. Тренируйтесь не менее 20–30 раз в день.

6. Поставьте ребенка на твердую ровную поверхность, поддерживая его под мышки. Слегка наклоните его вперед. В этом положении ребенок рефлекторно делает несколько шагов. Если малыш не проявляет инициативы, тогда крепко держа его одной рукой, другой рукой возьмите одну ножку ребенка, и, сделайте ею шаг вперед. Затем возьмите другую ножку и сделайте второй шаг. Повторите еще раз. Выполняйте данное упражнение ежедневно хотя бы 2–3 раза в день, закрепляя шагательный рефлекс.

7. Положите малыша на спину и двигайте его ножками, как будто он едет на велосипеде. Не прилагайте усилий, если чувствуете, что малыш сопротивляется. Напевайте при этом какую-нибудь веселую песенку вроде известной «Мы едем, едем, едем в далекие края...»

1 – 1,5 месяца

1. Положите малыша на живот, приподнимите его за пятки так, чтобы он упирался в поверхность дивана только лбом. Закрепив это упражнение несколькими повторами, выполните следующий его этап. Положите малыша на спину и поднимите его за ступни, голова при этом остается на поверхности дивана.

2. Поиграйте с малышом в игру «Самолетик», которая поможет развить пространственную ориентацию у ребенка. Для этого лягте на спину и поднимите малыша над собой на вытянутых руках. Наклоняйте ребенка в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз.

3. Положите малыша на живот. Согните ноги ребенка, соединив стопы так, чтобы они упирались в вашу ладонь. Сделайте легкое подталкивание и подпирание ступней согнутых ног, в результате чего ноги будут разгибаться (происходит как бы отталкивание). Проделайте 2–3 раза. Можете сказать малышу: «Ты прелесть! С каждым днем ты становишься все сильней и самостоятельней. Ты можешь управлять своим телом. Ползи вперед, моя радость!»

4. Захватив малыша одновременно за правую руку и правую ногу, раскачивайте его в стороны в положении головой вверх. Потом за левую руку и левую ногу. Это положение укрепляет и развивает мышцы рук, ног и туловища.

5. Как можно чаще держите ребенка в вертикальном положении так, чтобы ребенок имел возможность тренировать мышцы шеи. Улыбайтесь, ласково разговаривайте с ребенком, старайтесь вызвать ответную реакцию. Держите малыша уверенно, чтобы он чувствовал свою защищенность. Поддерживайте одной рукой под грудь, другой под ягодицы или ступни. Упражняйтесь 7–10 раз в день.

6. Увеличивайте постепенно время, когда малыш лежит на животе на твердой ровной поверхности до 10 минут. Ласково разговаривайте с ним. Слегка поглаживайте спинку, комментируя: «Подними свою головку, посмотри на предметы, которые окружают тебя. Вот как наш малыш головку поднял, молодец!»

7. Положите ребенка на спину. Поддерживая его двумя руками за грудь, переверните его в вертикальное положение, чтобы он мог упереться ногами, и несколько раз приподнимайте его от стола отрывистыми движениями. Повторяйте в течение 1 минуты.

8. Придерживая одной рукой малыша под грудь, поставьте его ноги на другую руку. Делая легкие подбрасывающие движения, побуждайте малыша встать на ноги (фото на стр. 7). Постарайтесь поймать баланс и только подстраховывать ребенка спереди. Старайтесь предоставлять ребенку как можно больше возможностей прыгать в руках у папы, на коленях или на столе. Ладони обхватывают малыша сбоку, указательные пальцы поддерживают головку.

9. Взяв малыша сзади за обе голени, поверните его вниз головой и вращайте вокруг продольной оси тела поочередно в обе стороны. Затем остановите вращение и несколько секунд потрясите малыша мелкой дрожью. Далее выполните несколько поочередных сгибаний ножек в колене, имитируя ходьбу.

10. Поверните малыша спиной к себе. Большим пальцем охватив плечо сверху, а указательным — снизу, вначале раскачайте ребенка, а потом сделайте полуповорот или полный поворот ногами вперед-вверх, а затем снова в исходное положение. Это упражнение следует сначала выполнять над мягкой поверхностью. Оно развивает пространственную ориентацию, приучает владеть своим телом.

11. Обхватите малыша за спинку и животик и удерживайте его на весу левым (правым) боком вниз. Это упражнение на статическое равновесие укрепляет позвоночник и мышцы всего туловища.

12. Начинайте учить малыша правильно падать. Придерживая под мышки, поставьте ребенка ногами на мягкую большую подушку. Роняйте его несколько раз подряд. Он сам научится страховать себя ручками.

13. Положите малыша на живот. Вложите свои указательные пальцы в ладони ребенка, и аккуратно приподнимите его, оставляя живот и колени прижатыми к поверхности.

14. Массируйте малышу плечевой пояс, как настоящему боксеру.

15. Массируйте ягодицы.

2 – 2,5 месяца

1. Возьмите ребенка за правую руку и левую ногу и раскачивайте его в горизонтальном положении поочередно вправо-влево. При выполнении этого упражнения укрепляются мышцы рук, ног и всего туловища.

2. Положите малыша на спину. Скрещивайте его ручки перед грудью и разводите в стороны. Повторяйте 8–10 раз.

3. Подвесьте над малышом яркую игрушку так, чтобы он смог дотянуться до нее рукой. Затем положите малыша на живот и положите перед ним на расстоянии 10 см игрушку, чтобы он мог дотянуться до нее и захватить.

4. Уложите ребенка на твердой поверхности на живот. Положите немного справа от него яркую игрушку так, чтобы она оказалась в поле его зрения. Если нужно, привлеките внимание малыша к ней, поощряя его повернуться вправо на животе. Затем переложите игрушку с левой стороны от ребенка и вновь привлеките его внимание.

5. Положите малыша на живот. Одной рукой придерживайте его под грудь, другой прижимайте к поверхности сведенные вместе ноги. Той рукой, которая находится под грудью, поднимайте малыша вверх и немного назад, чтобы он вставал на колени. При этом ноги не должны отрываться от поверхности. Повторите 4–5 раз.

6. Положите малыша лицом к себе. Возьмите его за предплечья и приподнимите верхнюю часть туловища над поверхностью, сгибая руки и отводя плечи назад до сближения лопаток. Повторите 4–6 раз.

7. Положите малыша на спину. Возьмите руками туловище с боков и переведите ребенка в положение сидя и осторожно опустите обратно. Повторите несколько раз. Затем переведите ребенка из этого положения в положение стоя. Повторите 3–5 раз.

8. Подставьте с одной стороны детской кровати несколько толстых книг так, чтобы появился наклон около 30 см. Положите малыша в кроватку головой в сторону уклона. Это нехитрое приспособление поможет вашему малышу тренироваться в ползании.

9. Положите малыша на мягкую поверхность на спину. Возьмите его за лодыжку и бедро одной ноги и положите эту ножку сверху на другую. Повторите это несколько раз слегка перекатывая малыша из этого положения в положение на спине и возвращаясь обратно. И вы увидите, как ребенок повернет верхнюю половину туловища и сам ляжет на бок. Проделывайте то же самое в другом направлении. Повторяйте это упражнение не менее 20 раз в течение дня. Можно говорить во время упражнения:
Малыша катаю, с малышом играю*
Повернуться помогаю! Оп!

10. Большие надувные мячи — превосходная опора для малышей. Положите ребенка на мяч животом вниз. Нежно поддерживая малыша обеими руками, медленно перекатывайте шар вперед-назад. Напевайте песенку на мотив «голубого вагона»:
Катится, катится
Мяч вперед, мяч назад.
Весело, весело нам с тобой играть.

11. Возьмите малыша на руки вертикально и подвигайтесь вместе с ним в разном ритме (шагом, бегом, приставными шагами, вперед, назад)

12. Возьмите малыша вертикально на руки и медленно вращайтесь в одну сторону, постепенно доводя время вращения до 1 минуты.

13. Возьмите ребенка за руку и ногу (обе правые или обе левые). Раскачайте его из стороны в сторону и выведите в статичное положение в крайней точке с поддержкой за стопу. При этом упражнении развивается чувство баланса.

14. Возьмите малыша под мышки и сделайте несколько вращательных движений его телом сначала в одну сторону, а затем в другую, как будто что-то размешиваете.

* Здесь и далее отмечены звездочкой игры из авторской коллекции Р. А. Беседа.

3 – 3,5 месяца

1. Выполняйте все разученные ранее упражнения с большей амплитудой.

2. Положите ребенка на край стола на животик так, чтобы его голова находилась над краем поверхности. Покажите ему забавную игрушку, стимулируя подъем и удержание головы. Затем медленно передвигайте игрушку вверх, а потом вниз. Играя так, вы научите малыша длительно удерживать голову и опускать ее, лежа на животе.

3. Малышу в этом возрасте очень нравится потягиваться. Он делает это очень выразительно и с явным удовольствием. Помогите ему усилить ощущения. Проводите руками по боковым сторонам рук, бокам, вдоль ножек, выпрямляя их с небольшим усилием. Повторите 2–3 раза, приговаривая:

Тянемся, потянемся
Маме (папе) улыбнемся
Весело смеемся!*

4. Положите малыша на животик на простынь или одеяло. Приподнимите край простынки и подождите, когда ребенок повернется на бочок под действием силы тяжести, а затем — на спину. Тренируйте повороты через обе стороны. Таким же образом помогите малышу перевернуться обратно на животик.

5. Посадите малыша к себе на колени, и ритмично проговаривая слова, подпрыгивайте ногами:

Едем, едем далеко-далеко
Что там видно с правого бока? (*наклоняем вправо*)
Едем, едем далеко-далеко
Что там видно с левого бока? (*наклоняем влево*)*

6. Закрепите над кроваткой малыша на веревке большую резиновую игрушку или мяч, или простой воздушный шар. Обвяжите резиновый мячик веревкой, зафиксируйте изоляционной лентой или скотчем и подвесьте его над кроваткой малыша. Малыш может толкать такой мячик руками или ногами достаточно длительное время.

7. Положите малыша на ровную мягкую поверхность и покатайте с одного бока на другой:

Я сынишку (дочурку) — пельмешку
С боку на бок покручу,
Поворачиваться детку
На животик научу.*

8. Возьмите малыша вертикально и прижмите спиной к себе. Одной рукой крепко удерживайте вместе его колени, другой, поддерживая его слегка под грудь, наклоните вниз. Чуть-чуть придерживая рукой, помогите ребенку поднять корпус в исходное положение. Повторяйте по 5–10 наклонов 3–4 раза в день. После кормления малыша должно пройти не менее 30 минут.

9. Носите ребенка вертикально на руках, лицом вперед. Постарайтесь проходить мимо ярких предметов, стимулируя, таким образом, малыша оглянуться назад.

10. Поиграйте с малышом в прятки. Обыграйтесь с ребенком, а потом неожиданно спрячьтесь за пеленкой, стимулируя его попытаться отодвинуть пеленку, за которой спрятался взрослый.

11. Учите малыша садиться. Положите малыша на спину, вложите свои указательные пальцы в его ладони и медленно потяните его на себя так, чтобы малыш сел. Повторяйте 3–4 раза каждый раз, когда вам необходимо взять ребенка на руки. Это же упражнение можно выполнять, используя тонкую короткую палочку. При этом малыш держится за палку.

12. Учите малыша сидеть самостоятельно, страхуя его своими руками на некотором расстоянии.

13. Перед тем как искупать малыша, налейте на дно ванны немного воды, привычной для него температуры. Положите малыша на животик на дно ванны, не по центру, а ближе к одному из концов. Он будет опираться на локти и высоко держать голову. Следите, чтобы уровень воды был не выше подбородка ребенка. На другой край ванны в воду положите яркую объемную игрушку. Малыш устремится к ней, извиваясь всем телом, доберется, скользя по дну ванны. Верните его вновь на исходное место. В воде малыш получает свободу движения. Он может легко и просто сделать многое из того, что не удается на суше. Поэтому используйте процесс купания для проведения занятий, развивающих двигательную активность.

14. Если малыш умеет уже хорошо лежать, опираясь на предплечья рук и высоко подняв голову, научите его опираться на ладони выпрямленных рук. Положите ребенка на живот, зафиксируйте его ручки в области локтей, полностью разгибая их. Вначале удерживайте сами ребенка в таком положении, а затем уменьшайте контроль рук.

4 – 4,5 месяца

1. Помогайте малышу учиться ползать. Для этого положите ребенка на пол и положите перед ним немного по диагонали яркий маленький мячик так, чтобы он не мог дотянуться до него. Затем перекатите его по диагонали немного вперед, тем самым как бы приглашая ребенка следовать за ним. Малыш, извиваясь и изгибаясь, будет стремиться дотронуться до мячика, проползая немного вперед. Повторите 2–3 раза. Дайте малышу доползти и дотронуться до мяча. Похвалите!

2. Вставание на ноги начинается с опоры на руки, так как мышцы рук крепнут раньше. Поэтому следующее упражнение направлено на развитие силы рук. Возьмите малыша одной рукой под грудь, а другой обхватите ножки. Наклоните ребенка горизонтально над мягкой поверхностью. Сделайте 5–10 пружинистых движений так, чтобы малыш отталкивался руками от поверхности.

3. Поверните ребенка спиной к себе. Возьмите его за руки в захват «замок», вложив свои указательные пальцы в его ладони. Проиграйте со словами небольшой комплекс упражнений.

Карусели*

Сели мы на карусели, (*держим ребенка за вытянутые вверх ручки и кружимся вместе с ним*)
Закружились, полетели!
Что за чудо-карусели? (*прижимаем ребенка к себе и резко садимся на корточки*)
Течет синяя река, (*встаем, держа малыша за вытянутые вверх ручки, и раскачиваем как маятник*)
Плывут в небе облака. (*делаем 2–3 легких подбрасывания вверх, не отпуская ручек*)
Солнце желтое нам светит, (*на третьем подбрасывании задерживаем ребенка над собой на несколько секунд*)
Ярче чуда нет на свете!
Чудо-травы зеленеют, (*держим ребенка за одну руку и делаем вращательные движения вокруг оси*)
В травах тех (*держим ребенка за одну руку и делаем вращательные движения вокруг оси*)
Цветы алеют.

4. Поддерживая малыша под мышки, дайте ему возможность «потанцевать» у вас на коленях, напевайте при этом мотив любой веселой песенки.

5. Положите или посадите ребенка к себе на колени. Покачивайте и подбрасывайте малыша, крепко придерживая его. При этом можно рассказывать ритмично любую фольклорную потешку.

6. Посадите малыша к себе на бедро, крепко придерживая его. Промаршируйте по комнате, как военные; покружитесь в вальсе; покачайтесь, как на волнах.

7. Посадите малыша к себе на колени. Расскажите стихотворение и выполняйте движения.

Дует ветер со спины. (*подуйте на шейку малыша*)
С левой, (*подуйте у левого уха*)
С правой стороны. (*подуйте у правого уха*)
Дует прямо. (*дуйте на затылок ребенка*)
Вихрем кружит. (*дуйте по кругу на макушку малыша*)
С малышом моим (*целуйте ребенка*)
он дружит. *

Игру можно проводить также в ванной во время купания, при этом располагайте малыша лицом к себе. В этом случае, когда вы будете дуть, малыш научится задерживать дыхание.

8. Дайте малышу в руки погремушку, потрясите ее. Покажите, как перекладывать из одной руки в другую: положите свободную руку на погремушку, а пальцы другой руки аккуратно разожмите и поцелуйте.

9. Положите малыша на спину на твердую поверхность. Возьмите его за стопы ног, и мягко сгибая ноги в коленном суставе вместе и попеременно, приговаривайте:

Поехали, поехали
За грибами, за орехами.
Приехали, приехали
С грибами и с орехами.

10. Положите малыша животом на большой мяч или валик от дивана. Катайте мяч вперед-назад и удерживайте ребенка за ножки в положении «лицом вниз». При этом ручки малыша вытянуты вперед. Они касаются пола и малыш как бы отталкивается.

11. Положите малыша на живот. Возьмите одной рукой обе ноги в области голени, а другую руку положите на поясницу. Осторожно приподнимайте ноги над поверхностью, фиксируя другой рукой туловище, но избегайте чрезмерного прогиба поясницы. Повторите 6–8 раз.

12. Наденьте малышу на ноги яркие носочки с пришитыми к ним колокольчиками (на одну, на другую, на две). Звон колокольчиков будет стимулировать ребенка играть со своими ногами.

13. Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Положите ребенка вдоль своей ноги на животик. Чтобы малышу было веселее, наденьте на ногу куклу би-ба-бо. Покачивайте ребенка из стороны в сторону, побуждая переносить вес тела с одной стороны в другую.

5 – 5,5 месяцев

1. Когда малыш бодрствует, оставляйте его лежать на животе. В этом положении он может тренироваться опираться только на ладони, высоко подняв голову и плечи. Приподнимайте на секунду одну ручку так, чтобы он опирался только на одну руку. Затем повторяйте это с другой рукой.

2. Сажайте малыша на пол, но не обкладывайте его подушками, так чтобы он тренировался в умении сидеть самостоятельно.

3. Чтобы стимулировать своего малыша проползти самостоятельно первые несколько десятков сантиметров, маме нужно лечь на пол и предложить малышу грудь. Добравшись до мамы, малыш с удовольствием получит в качестве поощрения вкусное мамино молоко.

4. Положите у стены мягкий матрас и поставьте ребенка спиной к стене. Слегка придерживая ребенка, дайте ему поймать равновесие и отпустите его. Он будет стоять самостоятельно сначала несколько секунд, а затем все дольше и дольше. А мягкая поверхность позволяет весело падать.

5. Прикрепите на стене кусок ковролина или фланели на такой высоте, чтобы малыш мог только стоя достать до него. Возьмите несколько игрушек с липучками и покажите малышу как можно отдирать и прикреплять игрушки обратно.

6. Посадите малыша к себе на бедро и танцуйте вместе с ним под разные ритмы: польку, посодобль, танго, румбу, рок-н-ролл и другие.

8. Положите ребенка на животик. Возьмите его за руки, разведите их в стороны и приподнимите верхнюю часть туловища от поверхности. Раскачивайте малыша, он будет сам отрывать ножки («самолетик»).

9. Встаньте на ровную поверхность. Поставьте ноги на ширине плеч. Возьмите (спиной к себе) ребенка за ручки, используя захват «замок». Выполните упражнение «Карусель», вращая малыша вокруг себя на вытянутых руках, оставаясь при этом стоять неподвижно. Повторите 2–5 вращений сначала в одну сторону, а затем в другую.

10. Встаньте в исходную позицию — ноги на ширине плеч. Возьмите малыша в руки спиной к себе, держите его за бока. Положите ребенка спиной к себе на голову и покатайте его взад-вперед 6–8 раз.

11. Возьмите ребенка на руки, кружитесь с ним по комнате и ритмично приговаривайте:

Снежинки

С неба падали снежинки —
Белоснежные пушинки.
Они вертелись и кружились,
А потом остановились (*остановитесь на месте*)
И в сугробы превратились.
Вот такие вот широкие, (*разведите ручки малыша в стороны*)
Вот такие вот высокие, (*поднимите малыша вверх*)
Вот такие вот глубокие, (*сядьте на корточки*)
Вот такие белобокие (*не вставая, покачайте малыша из стороны в сторону*).*

Игра повторяется несколько раз, с каждым разом темп становится все быстрее.

12. Знакомьте ребенка с пространственными понятиями. Держите его на руках и со словами:

Высоко — (*поднимаем над головой на вытянутых руках*).
Низко — (*присаживаемся на корточки*).
Далеко — (*отводим руку малыша перед собой*).
Близко — (*рукой малыша касаемся его носика*).
Близко — (*то же*).
Далеко — (*то же*).
Узко — (*сводим две руки малыша перед ним почти вместе*).
Широко — (*разводим руки малыша в разные стороны*).*

Для того чтобы малыш усвоил пространственные понятия, повторяем игру 4–5 раз.

13. Посадите ребенка к себе на бедро и придерживайте его одной рукой. Ритмично проговаривая слова, выполняйте соответствующие действия:

Вперед идем три шага,
Назад идем три шага.
Ручками хлопаем,
Ножками топаем.
Головой киваем,
Глазками моргаем.
Губками улыбаемся,
К ротику прикасаемся.
Головою потрясем,
Щечки алые потрем.
Нежно, ласково, любя,
Дернем за ухо себя.
К левой пятке прикоснемся
Вокруг себя повернемся.*

6 месяцев

1. Положите ребенка на живот. Скажите ему ласково: «Вот как малыш встает на ножки!» При этом возьмите его под локти (или держите за кисти рук) и подтяните вверх, побуждая встать сначала на колени, а затем на ноги. Повторите 2–3 раза.

2. Поиграйте с малышом в игру «А ну-ка отними!». Дайте ему игрушку, пусть он занимается ею несколько минут, а потом попробуйте игриво вдруг отнять ее. Ребенок окажет вам сопротивление.

3. Постройте из подушек небольшую горку. Сначала поиграйте с ребенком в прятки, скрываясь за ней, стимулируя малыша найти вас. Покажите, как весело забираться на горку и спускаться с нее.

4. Что бы малыш не делал, не спешите ему помогать. Говорите ему: «Ты можешь сам это сделать! Вот и получилось, умница!»

5. Развивайте у ребенка координацию движений. Подвесьте на ленточку бабочку, сделанную из яркой гофрированной бумаги. Поднимите ее на таком расстоянии, чтобы сидящий малыш едва мог коснуться ее. Подразните немного его, стимулируя передвигаться вслед за бабочкой.

6. Покажите малышу, как весело можно хлопать руками по воде, делая много брызг. Стимулируйте эти повторные движения.

7. Игра проводится сидя на стуле. Вместе со словами взрослый, держа малыша на руках, сам выполняет все те действия, о которых говорит:

Сели.
Встали.
Побежали.
Снова сели,
Полежали.
А теперь идем гулять,
Будем прыгать и скакать.
Снова
Встали.
Снова сели.
Мы устали и упали.
Бух!*

7. Если малыш уже начал ползать, то ему пора осваивать небольшую лесенку. Для этого можно использовать настоящую шведскую стенку или снятую боковую стенку от детской кроватки, установленной под небольшим углом и хорошо закрепленной (чтобы не соскользнула и не упала, если малыш неловко схватится за нее). Можете оставить свободным пространство и под лестницей, тогда ребенок сможет вставать и держаться за перекладины. Стимулируя ребенка освоить первые пять-шесть ступенек, закрепите на них колокольчики или другие игрушки. Приглашая малыша забраться впервые по лестнице вверх, подстраховывайте его, чтобы он чувствовал себя уверенно, но не держите его слишком крепко, дабы он не решил, что не сможет забраться без вашей помощи. В дальнейшем не страхуйте малыша, лучше расстелите под лестницей мягкое одеяло или специальные маты. Итак, возьмите своей рукой ножку ребенка и поставьте ее на первую ступеньку, затем, не торопясь, другую ножку на вторую, переставьте первую на третью ступень и т. д.

8. Возьмите ребенка за правые руку и ногу одной своей рукой, а за левые — второй. Малыш получится висящим на вытянутых руках и ногах, лицом к вам. Раскачивайте его вперед-назад. 5–6 раз. После чего приподнимайте поочередно то правую руку и ногу (другую пару соответственно опускайте), то левую.

9. Возьмите обруч или палочку, сядьте напротив малыша. Пусть ребенок возьмется с другой стороны. Приподнимите обруч вверх, опустите вниз так, чтобы малыш повторял эти движения вместе с вами, то, вставая в полный рост, то присаживаясь. Повторите 2—4 раза.

10. Дайте малышу в руки палочку или обруч. Тяните ее на себя так, чтобы ребенок шел следом за ней или даже бежал. Затем отводите палку от себя, чтобы ребенок возвращался на исходное место, пятясь назад. Повторяйте, пока малышу не надоест. Можно возвращать малыша на место, перенося его на палочке по воздуху.

11. Подавая мяч ребенку с разных сторон, поворачивая туловище то в одну, то в другую сторону. Повторите 5–6 раз.

12. Покажите малышу надувной шар, закрепленный на нитке, дайте его потрогать. Затем легонько оттолкните его и предложите малышу сделать то же. Сначала действуйте сами его рукой, постепенно добиваясь, чтобы ребенок сам отталкивал шарик.

13. Поставьте малыша ножками на большой надувной мяч. Придерживайте его под мышки. Попрыгайте немного, а затем спрыгните с мяча на пол. Повторите 3–5 раз.

7 – 9 месяцев

1. Имитируя погоню, обращайтесь к ребенку: «Догоню, догоню (имя малыша)!», побуждая его таким образом ползти быстрее и быстрее. Догнав ребенка, подбросьте его несколько раз вверх, и вновь повторите игру.

2. Тренируйте малыша в игре с препятствиями. Расположите на полу ряд предметов так, чтобы малыш мог ползать вокруг них, заползать на них. Это могут быть подушки, стул, картонные коробки без дна (стоящие на боку). Покажите сами, как можно забираться на подушки, весело ползать под столом. Сделайте так, чтобы малыш пополз за вами. Можете положить под стул игрушку, чтобы ребенок захотел ее достать.

3. Учите малыша спускаться и залезать на предмет высотой 50–60 см. Для этого всегда поворачивайте ребенка спиной, если он хочет спуститься, например, с дивана на пол и повторяйте: «Спускайся вниз. Ложись на животик. Сначала спусти ножки, а потом вставай». Повторяйте каждый раз пока малыш не научится делать это автоматически. Взбирание на предмет происходит обычно в обратном порядке. Следите только, чтобы первые предметы, на которые ребенок решит взобраться, были устойчивыми.

4. Сделайте из 2–3 картонных коробок тоннель. Пододвиньте ребенка к одному его краю, а сами встаньте у другого и зовите малыша к себе. Можете сами показать, как проползать по тоннелю.

5. Сядьте и зажмите своими коленями бедра ребенка. Выполните сгибание его туловища вперед и разгибание назад 3–4 раза. Малыш будет напряженно выгибать спину. Это же упражнение можно сделать, держа малыша на весу. Держите ребенка за колени. Он будет наклоняться и выпрямлять туловище. Повторяйте 6–8 раз в течение дня.

6. Посадите малыша на пол и катайте ему мячик среднего размера. Предлагайте ребенку догнать мячик. Просите, чтобы он катил мячик вам. Учите малыша катать мячик в любом направлении.

7. Огромное удовольствие доставляют ребенку качели. Сажайте малыша на качели, говорите ему: «Держись крепко ручками» и качайте как можно чаще.

8. Поиграйте с малышом одновременно в два мяча, стимулируя его взять сразу два предмета. Просите его бросить мячики вам.

9. Малыши получают большое удовольствие от совместной игры с взрослым. Можно просто подбрасывать ребенка вверх или сделать так, чтобы он соскальзывал с колен взрослого и т. д., чтобы ребенок испытывал удовольствие от неожиданности.

10. Поиграйте с малышом в игру «Репка». Рассказывая одноименную сказку, дайте ему в руки шифоновый платок и, приговаривая каждый раз: «Тянут, потянут, вытянуть не могут!», тяните платок на себя.

11. Замечательное развлечение для ребенка — игра «Повторялочки». Взрослый на глазах ребенка ударяет палочкой, ложкой и т. д. по барабану, крышке. Малыш должен повторить действия взрослого и сделать то же самое.

9 – 12 месяцев

1. Играйте с малышом в подвижные игры под музыку. В тех играх, когда вы носили ребенка на бедре, теперь ставьте его на ноги, и, придерживая за руки, дайте ему самостоятельно выполнять движения.

2. Учите малыша подниматься и спускаться по наклонной скамье или широкой доске. Устройте что-то типа горки под небольшим углом. Помогая ребенку, только придерживайте его, но не держите его крепко и не выполняйте за него все действия. Иначе он просто не научится контролировать равновесие.

3. Поставьте малыша на пол, наклонитесь над ним и возьмите его за две руки. В таком положении выполните комплекс ритмичных движений:

Идем, идем, идем.
Бежим, бежим, бежим.
Идем, идем, идем.
Прыгаем, прыгаем, прыгаем.
Кружимся, кружимся, кружимся.

4. Поиграйте с ребенком в футбол. Исходное положение — малыш стоит, вы держите его за руки. Поставьте его перед мячом. И стимулируйте ребенка ногой коснуться его. Малыш быстро сообразит принцип игры и будет с удовольствием пинать мяч ногами. Чтобы усилить эффект игры можно приготовить сразу 5–10 небольших мячей.

5. Учите малыша самостоятельно подниматься по лестнице. Рассказывая стишок, поднимайтесь по лесенке вверх, побуждая ребенка следовать за вами:

Вместе с мамою (папою) вдвоем
Мы, малыш, наверх идем!

Преодолев 2–3 ступеньки, подхватите ребенка на руки, поднимите его вверх: «Вверх — скок!»; при словах: «Вниз — прыг!» опустите малыша вниз к первой ступеньке и начинайте игру сначала. Играйте пока ребенку будет интересно.

6. Научите ребенка спускаться по лестнице. Поставьте его на третью — четвертую ступень. Спускайтесь рядом с ним вниз, попеременно опуская ногу и переставляя его ручку. Чтобы было весело, приговаривайте:

Вниз по лестнице идем,
Ни за что не упадем!

7. Захватите с собой на прогулку козочку-каталку на веревочке. Поставьте малыша на пятую — шестую ступеньку. Покажите ему, как козочка умеет спускаться по ступеням:

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепилась за перила,
Прямо в речку угодила!

Позовите малыша вниз. Помогите ему спуститься.

8. Поднимите ребенка за ноги из положения лежа на животе так, чтобы он мог ходить на руках.

9. Маленькие дети очень любят играть с предметами домашней обстановки. Положите табурет на бок и покажите, как можно катать его.

Серия «Умное поколение. Первые шаги»

ЦИЦУЛИНА А. В., КАПКОВА Л. Г., БЕСЕДА Р. А.

РАЗВИВАЕМ СПОСОБНОСТИ РЕБЕНКА. ДВИЖЕНИЕ. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

Пособие для родителей

Художник *Н. В. Козик*
Ведущий редактор *А. Н. Евсеевичева*
Редактор *Л. В. Петрановская*
Художественный редактор *Н. С. Антонов*
Компьютерный дизайн и верстка *Е. Э. Алексеевой*
Корректор *Т. В. Скоркина*

Подписано в печать 01.08.05
Формат 84x108 1/16. Гарнитура PragmaticaC
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,36. Тираж 5000 экз.
Изд. № 05-7424. Заказ № 5726.

ЗАО Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»
129075, Москва, Звездный бульвар, 23
ЗАО «ОЛМА МЕДИА ГРУПП»

Отпечатано в полиграфической фирме
«КРАСНЫЙ ПРОЛЕТАРИЙ»
127473, Москва, Краснопролетарская, 16

Учебно-методический центр
"Учимся, играя"
представляет программу
УМНОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Модульная программа разностороннего развития детей от рождения до 14 лет.

Основана на лучших традициях этнопедагогики, достижений классической, современной педагогики и психологии.

Обеспечена комплексом методических, диагностических, дидактических материалов, способствующих полноценному развитию ребенка в динамичной предметно-развивающей среде.

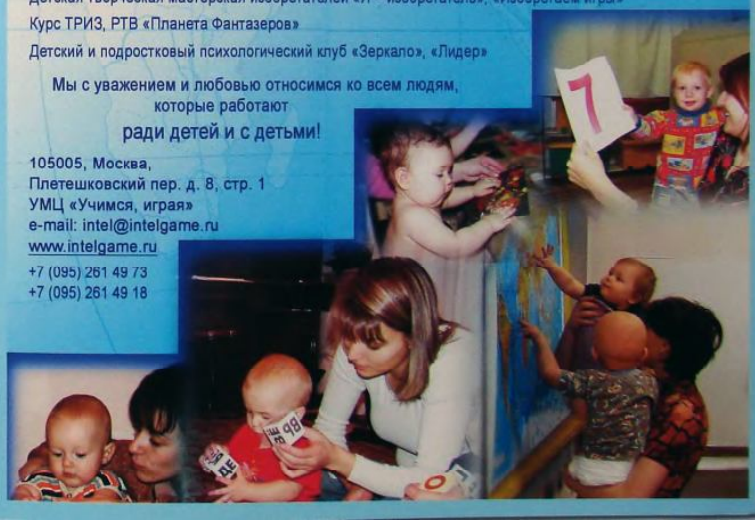
Программа апробирована, имеет экспертное заключение специалистов.

Модуль 1. Комплексная программа **«Вверх по лестнице чудес»** от рождения до 5 лет.
Сознавая уникальность и важность дошкольного возраста, используем принцип «Ребенок – Личность с самого рождения», живем под девизом «Весь мир как классная комната»!

Модуль 2: Программа по развитию творческой личности **«Умное поколение».**
Творческая экспериментальная лаборатория «Я – исследователь»
Детская творческая мастерская изобретателей «Я – изобретатель», «Изобретаем игры»
Курс ТРИЗ, РТВ «Планета Фантазеров»
Детский и подростковый психологический клуб «Зеркало», «Лидер»

Мы с уважением и любовью относимся ко всем людям, которые работают
ради детей и с детьми!

105005, Москва,
Плетешковский пер. д. 8, стр. 1
УМЦ «Учимся, играя»
e-mail: intel@intelgame.ru
www.intelgame.ru
+7 (095) 261 49 73
+7 (095) 261 49 18



Хотя во многих учебниках можно прочитать,
что новорожденные беспомощны,
ничего не видят, не могут думать, общаться и осознанно двигаться,
каждый внимательный родитель знает, что это не так.
Малыш входит в эту жизнь, полный энтузиазма, он смотрит с любопытством,
он слушает внимательно, он хмурится или кричит в знак протеста,
гулит от удовлетворения или затихает от волнения.
Он стремится жить, узнавать новое, развиваться!
И если родители сами готовы
увидеть своего ребенка таким, их ждет немало поразительных открытий.
Быть родителем — это особый талант, который при желании может обнаружить
в себе каждый взрослый.
Первый шаг к этому — взять на себя ответственность за своего ребенка,
за его воспитание и развитие.
Наши книги помогут вам стать такими родителями,
родителями умного поколения!

РАЗВИВАЕМ СПОСОБНОСТИ РЕБЕНКА ДВИЖЕНИЕ

«Эти книги посвящены
чрезвычайно важной
педагогической задаче —
развитию личного потенциала
младенца.
Когда-то считалось, что малышу
нужен только уход.
Но современная педагогика
выдвигает вперед такие задачи,
как развитие интеллекта ребенка,
его творческих, коммуникативных,
лидерских способностей.
Книги серии
«Умное поколение.
Первые шаги»
как раз решают эти задачи.
Можно поздравить авторов
со столь успешной
и своевременной разработкой!»
А. И. Савенков, доктор
психологических наук,
профессор МПГУ

Глава 2 Статья 18 Закона
«Об образовании» РФ:
«Родители являются первыми педагогами
своих детей.
Они обязаны заложить основы физического,
нравственного,
интеллектуального развития личности
ребенка в раннем детском возрасте»

30.10.06 БЕЛАЯ РЕКА ®
Цицулина А., Беседа Р., Капхова Л. Развиваем
0 0 1 5 2 2 4 0 5 2 1 3 1
57 руб.